

令和5年

10月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品	
2(月)	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	★牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご キャベツ とうもろこし 枝豆	★米 ★麦 じゃがいも サラダ油 三温糖	芳小5年 西幼 高幼 大幼 木幼
3(火)	岡山県の郷土料理 ごはん ままかりの甘酢漬け 大根のみそ汁	★牛乳 ままかり 油揚げ ハム みそ	キャベツ 大根 しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	★米 揚げ油 三温糖	芳小5年 出幼
4(水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ がんと野菜の炒め煮	★牛乳 ハンバーグ がんとどき 豚肉	★たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし キャベツ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ しめじ	★米 三温糖 ごま油 片栗粉	井幼
5(木)	みそラーメン 牛乳 シューマイ 添え野菜	★牛乳 シューマイ みそ 豚肉	にんにく もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	中華めん ごま油 マヨネーズ	
6(金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の煮物 かきたま汁 *小魚佃煮	★牛乳 鶏肉 大豆 昆布 豆腐 卵 小魚佃煮	大根 にんじん 干しいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	★米 三温糖 片栗粉	西幼 芳幼
10(火)	目の愛護デー献立 パン 鮭のクリーム煮 黒大豆サラダ *ブルーベリージャム	★牛乳 鶏肉 生クリーム 鮭フレーク 黒大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ブルーベリージャム マヨネーズ 三温糖	木中
11(水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 春雨スープ *タルタルソース	★牛乳 鶏肉 焼き豚	たまねぎ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ にんじん	★米 片栗粉 揚げ油 三温糖 春雨 タルタルソース	高幼 大幼 出幼
12(木)	ごはん 牛乳 豚じゃが 白菜のおかかあえ *ひじき佃煮(小中)	★牛乳 豚肉 かつおぶし ひじき佃煮(小中)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース はくさい ほうれん草	★米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	稲小1~4年
13(金)	秋祭りの献立 祭り寿司 豚汁 *ミニたい焼き	★牛乳 高野豆腐 穴子かば焼き 豚肉 ちくわ みそ 錦糸卵	れんこん 枝豆 干しいたけ 大根 にんじん ★たまねぎ ねぎ ごぼう かんぴょう	★米(ちらし寿司) ★じゃがいも 三温糖 ミニたい焼き	
16(月)	ミンチカツバーガー 牛乳 (ミンチカツ ゆで野菜 *ケチャップ) ポテトスープ	★牛乳 ミンチカツ ウインナー	キャベツ とうもろこし にんじん ★たまねぎ	丸パンスライス 揚げ油 ★じゃがいも	全中
17(火)	豚丼 牛乳 大根の酢の物 *ミニゼリー	★牛乳 豚肉 かまぼこ ちりめん	たまねぎ 干しいたけ しめじ ごぼう ねぎ 大根 にんじん	★米 三温糖 ★麦 ミニゼリー	井中
18(水)	ごはん 牛乳 鯛のしょうが煮 辛子あえ さつまいものみそ汁	★牛乳 鯛のしょうが煮 ちくわ みそ	キャベツ 小松菜 大根 ★たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	★米 三温糖 ごま さつまいも	
19(木)	きのこのクリームスパゲティ 牛乳 海藻サラダ *黒大豆(小中)	★牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム 海藻ミックス 黒大豆(小中)	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ パセリ キャベツ	ソフトめん ごま 三温糖 ごま油	出幼
20(金)	韓国料理 牛乳 ごはん チャプチェ トックスープ *わかめふりかけ	★牛乳 豚肉 わかめふりかけ 鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 もやし ねぎ にんにく	★米 ごま油 ごま こんにゃく 三温糖 トック	井小1~3年 県幼
23(月)	そぼろ丼 牛乳 なめこ汁 小魚アーモンド	★牛乳 鶏ミンチ ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 小魚アーモンド	しょうが にんじん グリーンピース 大根 ★たまねぎ なめこ ねぎ	★米 三温糖 ★麦	高小5年 高中 木中
24(火)	非常災害時献立 牛乳 *救給カレー 肉団子スープ 黒糖パン(小中) バナナ	★牛乳 肉団子	はくさい にんじん ★たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ バナナ	救給カレー 黒糖パン(小中)	高小5年 井中 芳中 木幼
25(水)	キャロットピラフ 牛乳 洋風肉じゃが れんこんサラダ	★牛乳 牛肉 鶏肉	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース にんじん 赤ピーマン トマト水煮 れんこん ブロッコリー とうもろこし	★米(キャロットピラフ) 三温糖 じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	芳幼
26(木)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ たくあんあえ けんちん汁	★牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	★米 ごま 三温糖 こんにゃく	全幼
27(金)	読書週間中の献立 牛乳 セルフおむすび かぼちゃコロッケ 大根サラダ きのこスープ *おむすびのり	★牛乳 豚肉 おむすびのり	かぼちゃコロッケ とうもろこし 大根 しめじ えのきたけ にんじん ★たまねぎ 広島菜 マッシュルーム 干しいたけ	★米(菜めし) 三温糖 揚げ油 サラダ油	井小5年 高幼 大幼
30(月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 里芋のみそ汁 *しそふりかけ(小中)	★牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	小松菜 キャベツ ねぎ にんじん しょうが たまねぎ 大根 しめじ しそふりかけ(小中)	★米 三温糖 里芋	木小 西小 出小 西幼 木幼 井幼
31(火)	かみかみ献立 牛乳 レーズンパン チキンビーンズ ごぼうサラダ	★牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース ごぼう とうもろこし	レーズンパン じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ ドレッシング	

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)